Как поднять настроение парню

У всех бывают дни, когда вдруг накатывает грусть-тоска. Справиться с ней самостоятельно человеку бывает трудно. Рассказываем, как поднять настроение парню. Вместе с психологом разбираем примеры при общении вживую и по переписке.

Как поднять настроение парню. Фото: pixabay.com

Ирина Карелина
Журналист КП

Андрей Смирнов
Магистр психологии, практический психолог

Содержание

01 Примеры для общения вживую
02 Примеры для общения по переписке

Обычно представители сильного пола стараются не демонстрировать свою печаль. Но если вы увидели или почувствовали, что ваш близкий человек загрустил, можете помочь ему справиться с этим состоянием. Не знаете, как поднять настроение парню? У нас есть несколько простых и эффективных способов.

Готовые примеры для общения вживую

Бесспорно помочь легче, если находишься рядом. Но нужно знать несколько психологических секретов, чтобы все не испортить. Рассказываем, как поднять настроение парню вживую. Эти техники можно использовать как в критических ситуациях, так и для профилактики.

Хвалите

Особенно важно услышать комплимент в моменты, когда мы перестаем верить в себя, и спрятанные комплексы начинают вылезать наружу. Но не путайте искреннюю похвалу и лесть. От души расскажите парню, какой он умный, мужественный, сильный, что он значит для вас. Приведем примеры.

«Ты один из самых умных людей в моем окружении. Поэтому я всегда советуюсь именно с тобой. Не знаю, что бы я без тебя делала».

«Я восхищаюсь тем, что ты всегда добиваешься своей цели. Ты мой мотиватор. Я учусь этому у тебя».

«Ты мужественный и заботливый. Я раньше думала, что таких не бывает. Ты сам-то замечаешь, как рядом с тобой все девушки выпрямляют спину и поправляют волосы?»

«У тебя такое классное чувство юмора! Ты всегда можешь меня развеселить — это бесценно. Спасибо, что ты есть, и что ты рядом».

Комментарий психолога:

Хорошие примеры и правильный метод. Как говорится, доброе слово и кошке приятно. А мужчина, как тот самый кот, очень любит, чтобы его погладили по шерстке, потрепали за ушком и похвалили. Такие слова поднимают самооценку и вселяют уверенность в свои силы. И особенно приятно их слышать от любимой женщины или подруги.

Поговорите и поддержите морально

Простая истина: если выговориться — станет легче. С парнями в этом плане сложно, так как они предпочитают держать все в себе. Но постарайтесь очень тактично вывести его на разговор. Не задавайте вопросы в лоб. Не давайте советов, если их не просят. Покажите, что вы понимаете и поддерживаете. Приведем пример, как построить диалог.

— Ты сегодня в плохом настроении. Явно случилось что-то нехорошее.

— Все нормально.

— Ты не хочешь показывать это, но в душе переживаешь.

— Завтра важное совещание. Ничего хорошего оно не предвещает, босс сегодня был злой.

— Наверняка, это его состояние передалось тебе. Но, возможно, для переживаний нет веских причин, и все пройдет хорошо.

— Может быть так, а, может, и не так.

— Есть же какие-то способы

— Надо хорошо подготовиться: продумать ответы на возможные вопросы, сделать интересные предложения по улучшению эффективности нашего проекта.

— Это отличная идея! Вот что в тебе всегда меня восхищает: ты моментально решаешь все проблемы, всегда знаешь, что делать. Я могу тебе чем-то помочь?

— Кофе и пицца мне бы не помешали, вечер будет долгим.

— Договорились!

Комментарий психолога:

Выговаривание – хороший психотерапевтический прием. Но он лучше работает, когда человек сам хочет выговориться. Мужское и женское реагирование на проблемы различно. Женщине в затруднительной ситуации рекомендуется выговориться или поплакаться на плече у мужчины. А мужчину иногда лучше не трогать, так как он привык сам решать свои проблемы. Но предложить помощь лишним не будет, даже если ей и не воспользуются.

Мужчины больше любят веселых девушек, чем принцесс-несмиян. Фото: pixabay.com

Заразите позитивом

Почему только парни должны развлекать девушек? Иногда нужно поменяться местами. Танцуйте, пойте веселые песни, дурачьтесь. Тем более, что общество позволяет женщинам выглядеть немного глупо и считает это даже милым. Заразите парня своим оптимизмом и отличным настроением. Хорошо подойдет и какая-нибудь забавная история.

«Я не рассказывала тебе, как недавно проходила собеседование на работу? Меня проверяли на детекторе лжи. Спросили, сколько будет восемь минус пять, и я ответила два. Но самый прикол: я сказала это с такой уверенностью, что детектор лжи даже даже не заподозрил подвоха».

Комментарий психолога:

Мужчины больше любят веселых девушек, чем принцесс-несмиян. Приятнее общаться с такой «зажигалочкой». Потому что позитив действительно заряжает, а чужой негатив может вогнать в тоску.

Отстаньте от него

Рассказываем, когда нужно воспользоваться этим способом. Во-первых, если парень просто устал и хочет тишины. Во-вторых, когда предыдущие способы не помогают. В-третьих, если вы хорошо знаете, что эту молчаливую стену не пробьешь. Тогда алгоритм действий прост: усыпите в себе рвущегося наружу психолога, отстаньте от человека хотя бы на час и… приготовьте вкусный ужин. Возможно, он и станет лекарством от хандры.

Комментарий психолога:

Именно так! Я бы добавил, что иногда мужчине требуется больше, чем час тишины. Если есть возможность, разумно куда-то уехать хотя бы на день. Иногда мужчине нужно побыть одному, чтобы собраться с мыслями. Мы любим, чтобы никто при этом не мешал. Настойчивые попытки помочь могут вызвать раздражение. Это нужно понять, и ни в коем случае не обижаться на мужчину.

Готовые примеры для общения по переписке

Если вы не рядом с человеком, который грустит, не беда. Помочь удаленно тоже можно. Хорошо, что современные технические средства позволяют общаться на любых расстояниях. Рассказываем вместе с психологом, как поднять настроение парню по переписке.

Отправьте остроумную фразу

В интернете есть огромное количество веселых роликов и забавных картинок. Вам нужно только выбрать то, что подойдет конкретному парню в конкретной ситуации. Все остальное забавный контент сделает за вас. Если парень на работе, лучше не слать анекдот, от которого сползаешь под стол. Отлично подойдет остроумная фраза.

«Начальник — такой же точно человек, как и остальные, только он об этом не догадывается»

«Это так прекрасно, когда гнилые люди перестают с вами общаться. Это как-будто мусор вынес сам себя».

«Больше всего люди обижаются на тебя за то, что ты упрямо и нахально не желаешь соответствовать их личным ожиданиям».

Комментарий психолога:

Афоризм или притча могут не только расширить кругозор, но и улучшить настроение. Удачно сказанная в нужный момент фраза меняет образ мысли и дает облегчение. Это как инсайт, озарение. Кстати, последний пример почти в точности передает смысл фразы известного психотерапевта, основателя гештальт-психологии Фредерика Перлза. Он сказал: мы появились на свет не для того, чтобы оправдывать чьи-то ожидания.

Напишите трогательное письмо

Эпистолярный жанр — это так романтично! Поддержите парня трогательным письмом. Расскажите о своих чувствах. Прелесть в том, что, в отличие от устной речи, у вас есть возможность подобрать красивые и правильные слова. Мы представим небольшой пример, но вы можете не ограничивать себя.

«Сегодня с самого утра думаю о тебе. О том, как мне повезло в жизни, что у меня есть ты. И мне хочется дать тебе такое же ощущение. Знай: что бы ни случилось, ты для меня самый лучший. И даже если все будет против тебя, я всегда на твоей стороне».

Комментарий психолога:

Такое признание радует, успокаивает, вызывает приятное ощущение в душе.

Включите музыку

Конечно, если вы не рядом, то не можете физически включить музыку в его телефоне или на компьютере. Но вы можете прислать парню на стену в ВК или в личные сообщения хорошую композицию. Например, песню любимой группы, если вы знаете о его вкусах. Но лучше, если музыка будет бодрая, а не меланхоличная. Также подойдут какие-то новые композиции, которые он еще не слышал. Можете добавить сообщение. Например:

«Услышала эту песню и подумала о тебе».

«Эта музыка всегда помогает мне бороться с хандрой».

«Ты уже слышал эту крутую песню? Включи прямо сейчас, и погромче».

Комментарий психолога:

Иногда музыка бывает эффективнее слов. Она передает свое настроение. Музыкальные вибрации действуют как на сознание, так и на подсознание.

Отправьте игривое сообщение или фото

Одно из женских достоинств, которое влияет на мужчин, — сексуальность. Отправьте ему свою чувственную фотографию. Но это не запрещенный приемчик, только если вы состоите с парнем в отношениях. И если в данный момент он не на важном совещании. Иначе у него не только улучшится настроение, но и пропадет рабочий настрой. Не уверены по поводу окружающей его обстановки — просто флиртуйте.

— Ты мне сегодня снился.

— ???

— Не расскажу, иначе не сбудется. Лучше покажу вечером.

Комментарий психолога:

Это очень действенный прием. Не обязательно фото в стиле ню. Достаточно сфотографироваться в новом ракурсе: к примеру, с роковым макияжем, или в короткой юбке и на шпильках. Мужчины любят новизну, и соблазнительное фото вызовет всплеск гормонов. Мысли сразу переключатся. Но будьте готовы, что парень, наверняка, захочет к вам приехать.

Сетевое издание (сайт) зарегистрировано Роскомнадзором, свидетельство ЭЛ № ФС77-80505 от 15 марта 2021. Главный редактор — Носова Олеся Вячеславовна.